

# **Waldmeister / Waldmutterkraut / Herzfreude (alte Bezeichnungen)**

## **Galium odoratum**

Von April bis Mai werden die frischen grünen Blätter mit Blüten gesammelt und oft für Kräuterbowlen verwendet. Für Heilzwecke wird das Kraut nach der Blüte gepflückt. Der lichte, humusreiche Buchenwald ist sein Lieblingsplatz. Die kleinen weissen vierzackigen Sternblüten leuchten, als wollten sie sagen: „Pflück mich, ich kann dein Herz erfreuen.“

Ein sehr alter Brauch bestand darin, den Gebärenden und Wöchnerinnen den Waldmeister ins Bett zu legen. Deshalb wurde der Waldmeister auch „Mariae Bettstroh“ genannt. Sein Duft sollte das Herz der Mutter und des Kindes stärken. Daher röhrt vermutlich auch der Name Herzfreude und Waldmutterkraut.

### **Inhaltsstoffe**

Die Blätter enthalten Gerb- und Bitterstoffe und besonders Cumarin. Letzteres entfaltet seine Wirkung besonders beim Anwelken nach 1-2 Tagen und hat einen süßen heuähnlichen Duft.

### **Heilwirkung**

Durchblutung fördernd  
krampflösend  
beruhigend, Schlaf fördernd  
Nerven stärkend  
Das Herz und die Leber stärkend  
Stimmungsaufheller

### **Anwendung**

Volksmedizinisch:

Als beruhigender Tee bei Migräne, Nervosität, Angst und Herzklopfen  
Als Zugabe in Schlaf fördernden Kräuterkissen  
Als Motten- und Insektenschutz in Kleiderschränke

Kulinarisch:

Angewelkte oder getrocknete Blätter als Geschmacksgeber in Tees und Kräuterbowlen, in Süßspeisen aus Milch oder in Spirituosen und als Gewürz in Gemüsegerichte.

### **Rezept Erdbeer-Waldmeister-Sirup**

ca. 600g Erdbeeren pürieren  
Wasser zugeben bis total 1l Flüssigkeit  
Ein Büschel Waldmeister (ca. 20 Blütenstiele) gewellt oder getrocknet dazugeben  
20g Zitronensäure (in Drogerie erhältlich) dazurühren

diese Mischung zugedeckt 24 Std. stehen lassen, 1-2mal umrühren,  
Waldmeister Kraut entfernen  
Erdbeer-Flüssigkeit mit 1Kg Zucker aufkochen  
und in heiß ausgespülte Flaschen abfüllen  
mind. 2 Jahre haltbar

Quellen:

Medizin der Erde, Susanne Fischer-Rizzi, AT Verlag, 2005  
Essbare Wildpflanzen, St.Fleischhauer/ J.Guthmann/ R.Spiegelberger, AT Verlag, 2009

